



Pulled-Chicken-Pitas mit Fenchelsalat

mit milchfreiem Cajun-Dip und frischer Tomate

ca. 30min 2 Portionen

Zerrupft vom anstrengenden Tag? Kein Problem. Wer seinem Essen gegenüber keine Minderwertigkeitskomplexe bekommen will, findet heute den idealen kulinarischen Freund: zerzaustes, lecker-saftiges Pulled Chicken auf unordentlicher Pita mit Struwelkopffenchelsalat. Rote Zwiebeln und Cajun-Würze machen Dampf in der Hütte, die Tomate hingegen beruhigt die Gemüter. Schönheit kommt von innen, und davon haben wir alle gaaaanz viel!

Was du von uns bekommst

- 1 Fenchelknolle
- 1 rote Zwiebel
- 250ml vegane Haferkochcreme 2,4
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 2 Tomaten
- 1 Pck. Pitabrot²
- 200g Pulled Chicken^{1,2,3,4}

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Mayonnaise¹
- Salz und Pfeffer
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Senf (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 907kcal, Fett 35.0g, Kohlenhydrate 113.7g, Eiweiß 31.1g



1. Fenchel vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. 1EL Mayonnaise, 1EL hellen Essig, 1 kräftige Prise Salz und 1 Prise Pfeffer glatt rühren. Den **Fenchel** mit einer Küchenreibe grob raspeln und umgehend mit der Mayonnaisecreme vermengen, damit er nicht braun wird. **Tipp:** Etwige **Fenchelreste** klein schneiden und ebenfalls untermischen.



4. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** fein würfeln.



2. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren, in dünne Streifen schneiden und in kaltem Wasser einweichen. Vor dem Weiterverarbeiten in einem Sieb abtropfen lassen. **Tipp:** Wer ein kräftigeres **Zwiebelaroma** bevorzugt, lässt das Einweichen einfach weg.



3. Dip zubereiten

Die **vegane Kochcreme** mit der **½ der Gewürzmischung** verrühren und mit 1 kräftigen Prise Salz würzen.



5. Pitas belegen

Die **Pitabrote** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit dem **Dip** bestreichen und mit der **½ der Zwiebeln**, den **Tomaten** und dem **Pulled Chicken** belegen.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Pitas** 7–8Min. im Ofen backen, bis sie andern Rändern knusprig werden. Den **Fenchel** mit den **restlichen Zwiebeln** vermengen und zu den **Pitas** servieren.